7.036 Bravčový závitok prírodný
100 porcií

Potravina	Veková skupina							
	A		B		C		D	
	Hmotnosť v kg, l, ks							
	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá	Hrubá	Čistá
bravčové stehno	6,00	6,00	7,00	7,00	8,00	8,00	9,00	9,00
slanina údená bez kože			0,40	0,40	0,40	0,40	0,50	0,50
olej	0,30	0,30	0,50	0,50	0,70	0,70	0,80	0,80
vajcia	12	0,60	14	0,70	18	0,90	22	1,10
múka hladká	0,35	0,35	0,40	0,40	0,50	0,50	0,60	0,60
cibuľa	1,30	1,10	1,50	1,27	2,00	1,70	2,50	2,13
uhorky sterilizované b. n	0,70	0,63	1,00	0,90	1,20	1,08	1,50	1,35
soľ	0,07	0,07	0,15	0,15	0,18	0,18	0,20	0,20
horčica	0,10	0,10	0,20	0,20	0,25	0,25	0,30	0,30
hmotnosť porcie v g	94		116		132		148	
hmotnosť mäsa v g	39		46		52		58	
hmotnosť šťavy v g	55		70		80		90	

Receptúra

Výrobný postup

Bravčové stehno umyjeme vcelku pod tečúcou vodou, osušíme, narežeme na rezne, naklepeme, osolíme, potrieme horčicou, poprekladáme kúskami slaniny, na tvrdo uvarenými vajcami, sterilizovanými uhorkami. Zavinieme, zaistíme kovovou ihlou, zľahka pomúčime a opečieme na časti oleja. Na zvyšnej časti oleja opražíme očistenú, pokrájanú cibuľu, pridáme opečené závitky, podlejeme vodou a dusíme. Mäkké závitky vyberieme, odstránime ihlu. Šťavu vydusíme, zaprášime múkou opraženou nasucho, rozriedime vodou, povaríme 20 minút a precedíme na mäso.
Prílohy: dusená ryža, tarhoňa, zemiaková kaša, rôzne zeleninové šaláty alebo len zeleninová obloha.

Nutričné zloženie 1 porcie

veková skupina	energetická hodnota		bielkoviny	tuky	kyselina linolová	sacharidy	vláknina	vápnik	železo	vitamíny				
										A	B_1	B_2	C	E
	kJ	kcal	g	g	g	g	g	mg	mg	mg	mg	mg	mg	mg
A	694	166	11,09	11,6	1,8	4,2	0,4	20,4	1,3	0,018	0,2	0,1	1,7	4,0
B	961	231	13,34	17,4	3,1	5,0	0,5	26,8	1,6	0,021	0,3	0,2	2,1	4,7

C	1153	277	15,42	21,0	4,3	6,3	0,7	32,6	1,9	0,027	0,3	0,2	2,7	5,4
D	1331	319	17,59	24,2	4,9	7,7	0,9	38,5	2,1	0,033	0,4	0,2	3,4	6,1